

扇の里の「扇子まつり」

▼日時 7月24日(土)・25日(日) 10時〜17時
▼場所 道の駅藤樹の里あどがわ「扇子体験工房」
▼内容
・近江たかしま扇子の展示即売
・レーザー加工機による扇子のネーム彫り加工
・オリジナル扇子を作ろう(扇子の絵付)
・扇子づくりの実演

岡滋賀県扇子工業協同組合
☎(32) 15800

相談



ティーンズ(青少年) 相談・あすくる支援

7月は、青少年の非行・被害防止滋賀県強調月間です。

高島市少年センターでは、青少年の学校生活・家庭生活での悩みや問題、中学校卒業後、または高校中退・卒業後、就職や進学準備をしない

い 青少年の就労・就学に関する相談を受けています。また必要に応じて「あすくる高島」で支援を行っています。

《ティーンズ(青少年)相談》
学校生活での不安や悩み
友だち関係・学校に行きにくい・高校休学や中退・通信制高校の学習など

家庭生活での問題
子どもの生活態度・家庭内暴力・自傷行為・深夜徘徊・喫煙など

※相談は無料です。個人の秘密は守られますので安心してご相談ください。

※落ち着いて相談ができる場所に出向いて面接することもできます。※相談内容により他機関を紹介する場合があります。

《あすくる支援》

あすくる高島では、悩みや課題を抱えている青少年が自分自身を見つめなおし、健やかに成長していくための支援を行っています。

- 生活改善 生活指導、通所支援等
- 自分探し支援 自然体験、スポーツ、文化活動、カウンセリング等

■就学支援

学習支援、進路相談、復学・進学支援

■就労支援

就職相談、職場見学・実習、面接練習等

■家庭支援

ふれあい活動、交流会、カウンセリング等

▼相談日時

月〜金曜日 9時〜17時
※土日や時間外の相談を希望される方は、事前にご連絡ください。

▼場所

高島市少年センター・あすくる高島(高島市教育委員会事務局内)

▼対象

おおむね中学生から20歳までの青少年、保護者、関係者

岡高島市少年センター

あすくる高島
☎・☎(32) 3824

「高島の木」で家づくり 相談窓口を設置

木の家を建てたいけれど、まず何をしたらいいの？

予算はどれくらい必要なの？
高島の木を使ってリフォームがしたいけれど...
「高島の木の家」の魅力をもっと知りたい！

など、「高島の木の家」づくりのことならどんなことでもご相談ください。

高島の木の家づくりネットワークでは、相談窓口を設置し、「高島の木の家」づくりに関するご相談に応じています。公式ホームページもご覧ください。お気軽にご相談ください。

▼場所

今津町今津175番地
今津ヴォーリス資料館内

▼開館日

火〜土曜日 10時〜17時
(休館日：日曜日・月曜日)

岡「高島の木の家」づくり相談窓口

☎・☎(25) 11709
高島の木の家づくりネットワーク事務局(森林水産課)
☎(25) 8512
http://www.takashima-kinoin.jp

こころの健康

ストレスとその対処方法を知ろう



忙しい日常生活の中では、小さなストレスに気付かないこともあります。小さなストレスでも積み重なると大きくなり、不眠や食欲不振といった身体症状として現れ、日常生活に影響が出る可能性もあります。

そうならないためには「いつもと違う自分に気付く」ことが大切です。ストレスの感じやすさや対処方法を知り、自分のこころの声を聞いてみましょう。

ストレスとは

ストレスとは「刺激に対する心身の反応」です。例えば「苦手な人を前にすると、何となくお腹が痛くなってくる」というような経験はありませんか？この場合、『苦手な人』という気持ち自身が『刺激』になり、『お腹が痛くなってくる』というのが『心身の反応』です。

ストレスを引き起す

『刺激』になるもの

いい出来事と思えるものでも『刺激』になる可能性もあるもので、注意しましょう。

- 例
- ・人間関係 結婚、妊娠、出産
 - ・死別や離別
 - ・仕事関係 環境の変化
 - ・周りの環境 長年の夢の達成
 - ・騒音や悪臭 そのほか人生の転機となるような出来事
 - ・事故
 - ・火災や天災

ストレスの感じやすさと対処方法

ストレスの感じやすさは個人差があります。大切なのは「自分がどのような『刺激』に反応しやすいのかを知り、対処方法を見つけること」です。ストレスにひたすら耐え、我慢強くいることではありません。自分のこころの声を聞き、つらいときはつらい、しんどいときはしんどいと、正直に言葉に出してみましよう。それだけでストレス

が軽減することもあります。言葉に出すことは恥ではありません。どんな対処方法があるかわかり、自分にあったものを見つけてみましょう。

例

- ・友人とのおしゃべりを楽しむ
- ・コーラス、カラオケで歌う
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・休息、睡眠をとる
- ・自分をほめる
- ・深呼吸をする
- ・体を動かす

これらの対処方法はダメ！

- ・暴飲暴食・ギャンブルなど
- ・収入を超える衝動的な買い物
- ・大量のアルコール摂取

ストレスチェック表

最近2週間のあなたの状態で、当てはまる項目をチェックしてください。

- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しんでできたことが楽しめない
- 案にできていたことがおっくうになった
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れた感じがする

2つ以上の項目がほとんど毎日続いている場合、あなたは大きなストレスを抱えているかもしれません。周囲の人や専門機関に早めに相談しましょう。(出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」)

こころの悩みに困ったときの相談窓口

相談内容の秘密は厳守します。あなたは決して一人ではありません。

こころやからだの不調の相談

- 高島保健所 ☎(22) 2419
- 精神保健福祉センター ☎077(567) 5010

- 高島市役所
 - ・マキノ保健センター ☎(27) 1128
 - ・今津保健センター ☎(22) 5101
 - ・新旭保健センター ☎(25) 8110
 - ・安曇川保健センター ☎(32) 4413
 - ・高島保健センター ☎(36) 8008
 - ・朽木支所 ☎(38) 2331
 - ・健康推進課 ☎(25) 8078
 - ・障害福祉課 ☎(25) 8516

こころの悩みの相談

- 滋賀いのちの電話 ☎077(553) 7387
受付時間：金曜日、土曜日 18時〜22時、日曜日 14時〜22時
- こころの電話相談 ☎077(567) 5560
受付時間：月〜金曜日 10時〜12時、13時〜21時
(土・日・祝日・年末年始を除く)

多重債務(借金)に関する相談

- 高島市役所生活相談課 ☎(25) 8125

岡健康推進課
障害福祉課

☎(25) 80078
☎(25) 8516